



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!



## Raapstelensoep met kruidenkaas en knoflookbrood

In dit recept maak je het knoflookbrood zelf

Voor deze frisse lentesoep zijn de Hollandse raapstelen speciaal voor HelloFresh gezaaid. Raapstelen zijn de bladeren van een jonge meiraap. Als je de raapstelen niet oogst, dan krijg je dus meirapen. Bekijk onze social-mediapagina's voor een video waarin we stap voor stap uitleggen hoe je dit gerecht moet maken!



30-35 min



gemakkelijk



Zonnebloempitten



Doré aardappelen



Meiraap



Ui



Knoflookteen



Raapstelen



Ciabatta



Geraspte kruidenkaas

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zonnebloempitten (g) <b>15)</b>	10	15	20	25	30	35
Doré aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Meiraap (g)	150	300	450	600	750	900
Ui	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Raapstelen (g)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta (g) <b>1) 6) 7) 15)</b>	85	135	275	330	450	550
Geraspte kruidenkaas (g) <b>7)</b>	25	50	75	100	125	150
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2	2¾	3½	4
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja

**7)** Melk/lactose

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten, sesam en lupine

## Benodigdheden

Soeppan, staafmixer

**Voedingswaarden** 571 kcal calorieën | 20 g eiwit | 59 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Laat de roomboter op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 210 graden. Kook 400 ml water per persoon.



**2** Verhit een soeppan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Schil of was ondertussen de aardappelen (doré) grondig. Schil de meiraap en snijd de aardappelen en meiraap klein. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de wortels van de raapstelen en was de raapstelen grondig.

**4** Verhit de olijfolie in dezelfde soeppan en fruit de ui en de helft van de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de aardappelen en meiraap toe, zet het vuur hoger en bak 2 minuten. Voeg de raapstelen en 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



**5** Meng ondertussen de roomboter met de overige knoflook en peper en zout naar smaak. Snijd de ciabatta op een aantal plekken tot 1/3 in en smeer de inkepingen in met de knoflookboter. Bak de ciabatta 9 - 10 minuten in de oven.

**6** Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg naar wens extra water toe om de soep vloeibaarder te maken en breng op smaak met peper en zout.



**7** Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de kruidenkaas en zonnebloempitten. Serveer met het knoflookbrood.

**Tip!** Het is ook lekker om de ciabatta met een klein beetje kaas te bestrooien voordat het de oven ingaat.